SEQUENCE 1
CONSIGNES POUR BIEN SE NOURRIR

Contenu de la séquence

Séance n° 1 : Compréhension ……
- Cinq règles d'or pour bien se nourrir

Séance n° 2 : **Grammaire**
-Les valeurs de l'impératif

Séance n° 3 : **Vocabulaire**
-Termes exprimant la prescription

Séance n° 4 : **Orthographe ……**
- On a / on n'a
-On est / on n'est

Séance n° 5 : **Lecture- élargissement …….**
-Le régime crétois dans votre assiette

Séance n° 6 : **Activités d'écriture ……**
-Elaboration de consignes

Corrigés

Séance n° 1 : compréhension
Cinq règles d'or pour bien se nourrir

Objectifs de la séance - Reconnaître un texte prescriptif.

Plan de la séance : - Observation d'un texte et d'une illustration
- Questions sur le texte
- Conclusion à retenir

Durée de la séance : Une heure

Documents à consulter : -Articles de journaux ou de revues sur la santé et l'alimentation..

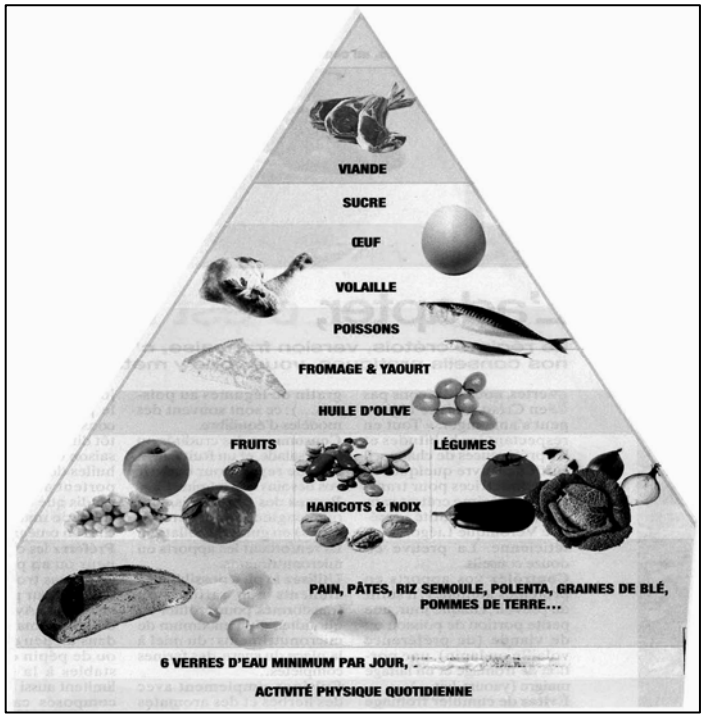
Plan de la Séance

1- Cinq règles d'or pour bien se nourrir

2- Questions

1- Cinq règles d’or pour bien se nourrir

(document 19)



- Ne sautez jamais un repas.

Il faut trois repas complets par jour pour apporter à l’organisme les calories dont il a besoin.

- Faites le plein d’énergie au petit déjeuner.

Après plus de dix heures de sommeil, l’organisme a besoin de recharger ses batteries pour tenir jusqu'à midi.

- Privilégiez les viandes, les fruits et légumes à midi.

On doit consommer au moins cinq fruits et légumes différents et de la viande (mouton, poulet…) ou du poisson pour fournir à l’organisme les protéines et vitamines nécessaires.

- Grignotez utile.

Contre les petites faims du matin ou de l'après-midi, vous pouvez prendre du pain et du chocolat.

- Evitez les excitants

Pas de café ni thé – Buvez de l'eau !

2-Questions

1- Est-ce que la présentation de ce texte ressemble à celle des textes précédents ?

2- A quoi sert l'illustration ?

3- a) Quel est le thème de ce texte ?
b) Relève des termes ou expressions qui l'indiquent dans le titre et dans le corps du texte.

4- a) De combien de parties se compose ce texte ?
b) Souligne les verbes qui les introduisent.
c) A quels personne et mode sont-ils conjugués ? Pourquoi ?

5- a)Pour bien se nourrir, quels aliments doit-on privilégier ?
b) Quel mot utilise l'auteur pour nous demander de ne pas consommer certains produits ?

6- Mets une croix devant celui qui la phrase qui exprime un choix et deux croix devant celle qui a un caractère obligatoire :
a) Il faut trois repas complets par jour.
b) L'organisme a besoin de recharger ses batteries.
c) Vous pouvez prendre du pain ou du chocolat.

7- Quel mot du titre indique le genre de ce texte ?

RETIENS

Un texte prescriptif sert à ordonner, conseiller, interdire, recommander. On utilise pour cela l'impératif, le futur simple ou des tournures impersonnelles suivies d'un verbe à l'infinitif…

Séance n° 2 : Grammaire
- Les valeurs de l'impératif

Objectifs de la séance :- Apprendre à rédiger des consignes.

Plan de la séance : - Observation d'exemples
- Conclusions à retenir
- Exercices

Durée de la séance : - Une heure

Documents à consulter : - Manuel de grammaire.

Plan de la Séance

1- Les valeurs de l'impératif

2- Exercices

1- Les valeurs de l'impératif

Observe les exemples suivants :

- Ouvre la porte !
- Appuyez sur le bouton rouge pour arrêter l'appareil.
- Mangez des yaourts, ils sont riches en calcium.

1. Quel est le mode des verbes soulignés ?
2. Qu'est-ce qu'ils expriment ?

Retiens

On emploie l'impératif pour exprimer :

une consigne, c'est-à-dire une instruction que l'on donne à quelqu'un pour faire quelque chose :

Exemple : Eteignez l'électricité avant de sortir.

- un ordre à exécuter :
Exemple : Sortez !

- un conseil à suivre :
Exemple : Prenez la vie du bon côté.

2- Exercices

1- Souligne les verbes conjugués au présent de l'impératif :
- « Ton aliment sera ton médicament », a dit Hippocrate, le plus grand médecin de l'antiquité.
- Prends le temps de manger, évite le sandwich avalé à toute vitesse si tu veux rester en bonne santé.
- Pour mener une vie saine, dors dès que tu as sommeil, ris avec tes amis.
- Cueillez les fruits mûrs sans casser les branches et les tiges.
- Saisissons notre chance, c'est le moment !

2- Conjugue les verbes suivants à la 2ème personne du pluriel du présent de l'impératif :
Venir – entrer – parti r – écouter – aller

3- Indique les valeurs de l'impératif dans ces exemples :

- Attends-moi un moment, j'ai un coup de fil à donner.
- Apportez votre devoir dès que vous l'aurez terminé.
- Rentrons tout de suite.
- Etale la pâte à pizza avant de la faire glisser sur une plaque chaude.
- Soyez agréables avec vos amis.

Séance n°3 : Vocabulaire …
- Les termes de la prescription

Objectifs de la séance : - Connaître et utiliser quelques termes exprimant la prescription.

Plan de la séance : - Recherche de définitions
- Exercices

Durée de la séance : Une heure

Documents à consulter : - Dictionnaire

Plan de la Séance

1- Termes exprimant la prescription

1- Termes exprimant la prescription

1- Relie par une flèche chaque verbe de la colonne A à une définition de la colonne B

A	B
Prescrire	Donner un avis à quelqu'un sur ce qu'il est préférable de faire.
Conseiller	Indiquer de manière formelle et précise ce qui doit ou ne doit pas être fait.
Ordonner	Défendre quelque chose à quelqu'un .
Recommander	Donner un ordre.
Interdire	Conseiller vivement et avec insistance.

2- Complète les phrases suivantes avec les verbes : prescrire - recommander - ordonner - conseiller - interdire :

- Le médecin a …….. de l'aspirine pour faire tomber la fièvre du malade.
- Ma voisine m'a ……de prendre une tisane pour bien dormir.
- De fortes pluies sont prévues pour la journée de demain, on……..aux automobilistes d'être prudents sur la route.
- Le wali a …….. la destruction de l'immeuble fissuré par le tremblement de terre.
- Le maître-nageur a ……la baignade à cause du mauvais temps.

3- Indique la nature des documents dont sont extraits les passages suivants (recette - texte de loi - mode d'emploi - règlement) :

A - L'âge minimum requis pour un recrutement ne peut en aucun cas être inférieur à 16 ans, sauf dans le cadre des contrats d'apprentissage établis conformément à la législation et à la réglementation en rigueur.

B - . Battez bien les œufs dans un plat.

. Ajoutez le sucre, l’huile, la levure et le sucre vanillé.
.Versez la farine tamisée.

C - Lorsque vous appuyez sur le bouton, le voyant lumineux s’allume, ce qui signifie que l’appareil est en marche.
Ne pas mettre l’appareil en marche s’il n’y a pas d’eau dans le réservoir.

D - Une tenue correcte est exigée de tous les élèves .
Il est interdit d’introduire dans l’établissement radio, walkman etc.

4ème séance :Orthographe
- On a / on n'a
- On est / on n'est

Objectifs de la séance : - Distinguer des formes homonymes

Plan de la séance : - Observation d'exemples
- Conclusions à retenir
- Exercices

Durée de la séance : Une heure

Plan de la séance

1-Orthographe

2- Exercices

1- Orthographe

On a / on n'a
On est / on n'est

1. Observe les exemples suivants :

- A) On a retrouvé les touristes qui s'étaient perdus dans le désert.
- B) On n'a pas changé les ampoules grillées.

- C) On est parti de bonne heure.

- D) On n'est sûr de rien.

Quelle différence y a-t-il au niveau orthographique entre les expressions soulignées ?

Retiens

Quand on entend «on a », il faut écrire :
- « on a », en deux mots, quand il n'y a pas de négation, comme dans l'exemple A ;
- « on n'a », en trois mots, quand il y a une négation, comme dans l'exemple B, où il y a « n'… pas ».

Même chose pour « on est » et « on n'est ».

On peut savoir s'il faut écrire un « n' » ou non en remplaçant « on » par « il » :
- Il a retrouvé …/ Il est parti…
- Il n'a pas changé …/ Il n'est pas sûr.

Le « n' » apparaît alors de façon plus nette à la prononciation.

2-Exercices

1. Ecris « on a » ou « on n'a » :

- …….. souvent besoin d'un plus petit que soi.

- …….. pas fini de construire cette maison.

- …….. jamais chassé dans cette forêt.
- …….. plus revu cet homme dans le quartier.
- …….. acheté les médicaments au malade.

2. Ecris « on est » ou « on n’est » :

- …….. bien dans ces nouveaux appartements.
- …….. sans nouvelles des pêcheurs disparus en mer.
- …….. pas en automne mais en hiver.
- …….. jamais si bien servi que par soi-même.
- …….. plus au Moyen-âge.

Séance 5 : Lecture - élargissement

1- Texte

2- Questions

1-Texte

Le régime crétois dans votre assiette

On le sait, les Crétois vivent mieux et plus longtemps parce qu'ils mangent mieux. Même quand on ne vit pas sur cette superbe île, il est possible d'adopter ses principes au quotidien.
La preuve en cinq conseils :

- Prévoyez chaque jour une petite portion de poisson ou de viande, une portion de fromage ou un laitage.
- Augmentez votre consommation de pain complet, de féculents, de légumineuses, de fruits et légumes de saison.
- Consommez des crudités ou de la salade et un fruit à chaque repas.
- Privilégiez l'huile d'olive.
- Préférez les cuissons à la vapeur et ne faites pas trop cuire vos légumes pour préserver leurs vitamines.

D'après A. S. Brunet, revue Top Santé N° 158

2- Question

1. Pourquoi les habitudes alimentaires des Crétois sont-elles célèbres ?
2. A qui s'adresse l'auteur de cet article ?
3. Qu'est-ce qui montre que ce texte est une série de conseils ?
4. Cite des produits à consommer tous les jours.
5. Que penses-tu du régime crétois ?

Séance n° 6 : Activités d'écriture
- Elaboration de consignes

Objectif de la séance : - Apprendre à rédiger des consignes.

Plan de la séance : - Exercice d'entraînement : compléter des consignes
- Exercice de production : rédiger des consignes

Durée de la séance : Une heure

Plan de la séance

1- **Activité d'écriture**

1- Activité d'écriture

1- Complète les phrases suivantes par le verbe qui convient : augmenter - consommer - préférer - éviter :

- Il faut ……. des légumes et des fruits à chaque repas pour couvrir les besoins de l'organisme.
- ……. l'huile d'olive aux autres huiles trop grasses.
- Les excitants comme le café et le thé sont à …….
- Quand on est en pleine croissance, il est conseillé…… la consommation de produits laitiers, riches en calcium, pour fortifier les os.

2- Propose des consignes pour introduire les phrases suivantes. Ecris-les à la 2eme personne du singulier du présent de l'impératif :

a) - Un aliment n'agit pas seul. Il faut manger de tout pour garantir une bonne santé.
b) - On oublie trop souvent que les fruits et légumes sont nos meilleurs amis.
c) - Ne te contente pas d'avaler les aliments à toute vitesse. C'est dans la bouche que tout commence.
d) - Les plats trop épicés et les sucreries doivent être consommés avec modération.
e) - Les besoins en calcium augmentent à l'adolescence. Tu les trouveras principalement dans les produits laitiers.

3- Rédige cinq consignes pour bien se nourrir. Pense à ce qu'il faut faire et à ce qu'il ne faut pas faire. Inspire-toi du tableau ci- dessous :

(document 20)

Corrigés

1- Compréhension

2-Grammaire

3-Vocabulaire

4-Conjugaison

5- Lecture- élargissement

6-Activités d’expression

1-Compréhension

.**Cinq règles d'or pour bien se nourrir.**

1- La présentation de ce texte ne ressemble pas à celle des textes précédents.
Elle se caractérise par :
- la séparation des différents parties ;
- l'emploi de signes (petits carrés) indiquant le début de chaque partie ;
- des titres pour chaque partie, composés de verbes.

2- L'illustration visualise le thème du texte.

3- a) Ce texte donne des recommandations pour bien se nourrir.
b) Expressions reprenant le thème : bien se nourrir - repas complets - le plein d'énergie au petit déjeuner - privilégiez……. à midi - consommez au moins……..

4- a) Ce texte se compose de cinq parties.
b) Verbes à souligner : sautez - faites - privilégiez - grignotez - évitez.
c) Ces verbes sont conjugués à la 2ème personne du pluriel du présent de l'impératif, pour s'adresser directement au lecteur.

5- a) Aliments à privilégier : fruits et légumes, viande ou poisson.
a) Evitez.

6- Exemple donnant le choix : Vous pouvez prendre du pain ou du chocolat (x).
Exemple à caractère obligatoire : Il faut trois repas complets par jour (x x).
7- Le mot « règles »indique le genre prescriptif.

2- Grammaire

1. On a souvent besoin d'un plus petit que soi.

- On n'a pas fini de construire cette maison.

- On n'a jamais chassé dans cette forêt.

- On n'a plus revu cet homme dans le quartier.

- On a acheté les médicaments au malade.

2. On est bien dans ces nouveaux appartements.

- On est sans nouvelles des pêcheurs disparus en mer.

- On n'est pas en automne mais en hiver.

- On n'est jamais si bien servi que par soi-même.

- On n'est plus au Moyen-âge.

3- Vocabulaire

1.- Prescrire → indiquer de manière formelle……
Conseiller → donner un avis……..
Ordonner → donner un ordre…….

Recommander → conseiller vivement……
Interdire → défendre quelque chose à quelqu'un

2- A prescrit - m'a conseillé - on recommande - a ordonné - a interdit.

3- A : texte de loi.
B : recette.
C : mode d'emploi.
D : règlement.

4- Conjugaison

1. Profitez → profiter
Attablez → s'attabler.
Prenez → prendre.

Exercices :

1- Prépare - Range - Choisis - Va - Lis .
2- Allons - Grimpons - Soyons - Attendons - Réfléchissons
3- Ecoutez - Ralentissez - Prenez - Ayez - Mettez.

5- Lecture- élargissement

Le régime crétois dans votre assiette.

1- Les habitudes alimentaires des Crétois sont célèbres parce qu'elles leur permettent de vivre mieux et plus longtemps.

2- L'auteur d'adresse à des lecteurs soucieux de leur santé.

3- L'emploi de la 2ème personne du pluriel du présent de l'impératif et le choix des verbes.

4- Poisson ou viande - fromage ou laitage.

5- Le régime crétois est composé de produits naturels.

6- Activités d'écriture

1- Consommer - préférer - éviter - augmenter.

2-a) Varie tes aliments –
Pense à consommer davantage –
Prends le temps de mastiquer –
Diminue la consommation –
Privilégie.